Rok IV. Kraków, dnia 1. kwietnia. Nr. 4.



ZAPROSZENIE DO PRENUMERATY.

Pismo „Przegląd gimnastyczny“ organ grona nauczycielskiego Sokoła krakowskiego, wychodzić będzie nadal w zwiększonej objętości conajmniej półtora arkusza druku, w pierwszej połowie każdego miesiąca. Na treść pisma składać się będą artykuły z hygieny, historyi i teoryi gimnastyki, przykłady praktyczne, pytania, odpowiedzi i bogata kronika.

Prenumerata z przesyłką wynosi w Austryi:

Rocznie . 1 złr. 80 ct. = 3 kor. 60 hal. | Półrocznie . 90 ct. = 1 kor. 80 hal

w Niemczech: Rocznie . . 3 mrk. 50 fen.

W innych krajach: Rocznie . . . . . 6 franków.

Pojedynczy numer kosztuje 18 ct. = 36 hal.

Adres:

Redakcya Przeglądu gimn. Kraków, Wolska 25.

W administracyi Przeglądu gimnastycznego są do nabycia roczniki z 1897 i 1896 r. po 1 złr. 20 ct. nie licząc kosztów przesyłki, która 20 ct. wynosi; tamże można również nabyć wydane nakładem Przeglądu gimnastycznego „Zapasy“ Szcz. Rucińskiego i Zygmunta Wyrobka, po cenie 30 ct. a z przesyłką po 35 ct. za egzemplarz, tudzież „Rozkład ćwiczeń dla członków“ po 10 ct. z przesyłką po 12 ct.

Również roczniki z r. 1899 po 1 złr. 80 ct. do sprzedania.

Rok IV. Kraków, dnia 1. Kwietnia 1900. Nr. 4.

PRZEGLĄD GIMNASTYCZNY

Organ Grona nauczycielskiego Sokoła Krakowskiego

POŚWIĘCONY SPRAWOM ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH.

Wychodzi w pierwszej połowie każdego miesiąca.

Prenumerata w Austryi:

Rocznie zł. 1·80 = kor. 3 hal. 60 | W Niemczech: Rocznie . mrk. 3·50

Półrocznie » —·90 = » 1 » 80 | W innych krajach: Rocznie fr. 6·—

Numer pojedynczy kosztuje 18 cnt. = 36 halerzy.

Odpowiedzialny redaktor i wydawca: **Edward Kubalski.**

Kilka uwag o zlotach okręgowych.

W. TURSKI.

Że jest pewien błąd w mechanizmie obecnie urządzanych zlotów, czujemy wszyscy, ci przedewszystkiem, którzy dłoń swoją bliżej doń przyłożyli; błąd ten odnaleźć należy, choćby narażając się na zerwanie kilku szmat różowych iluzyi, które niestety nazbyt chętnie narzucamy na nasze sokole sprawy.

Związek wdrożył rozprawy w tej mierze; niechaj one staną się ogólnemi; śmiało a z prostotą i szczerze szukajmy prawdy, bo postawienie zlotów na właściwym poziomie i z rękojmią prawidłowego ich ruchu dotyka bezpośrednio podwalin istnienia i rozwoju naszego sokolstwa.

Przypatrzywszy się bliżej, musi uderzyć każdego nieuprzedzonego, że błędy i braki widoczne w istnieniu poszczególnych gniazd, odzwierciadlają się w zlotach.

Są nimi przedewszystkiem tu i tam, przesada w założeniu, a poważne usterki w działalności; co gorsza jednak na jedno i na drugie rozmyślnie przymykamy oczy. Weźmy przykłady.

Istnieje w każdem gnieździe wielki zastęp Sokołów, którzy w niem do żadnej pracy, do żadnej czynności ręki nie przykładają; nie są to »Sokoli-emeryci« spoczywający na laurach dawnych zasług, ani też tacy, którzy należą do Sokoła i płacą wkładki, dlatego, że chcą lub mogą tylko tym sposobem cele jego popierać; nie,

to są Sokoli czynni i mający pretensyę być czynnymi, lecz nic nie robią, oprócz przywdziania na siebie raz lub parę razy do roku sokolej czamary.

Jeśli przy danej sposobności, na uczcie czy wieczornicy mówi się w takiem gronie o wielkich celach »Sokoła«, o konieczności, aby istota sokolstwa stała się rdzeniem narodu, jeśli się słyszy namaszczony toast na cześć tego »nowego rycerstwa« co świecić ma narodowi przykładem tak jasno, aż mu jego ciemne jutro rozświetli, to przesada, przykra, bolesna, z ironią graniczącą; my jednak milczymy i cierpimy dalej aby w sokolstwie istnieli »Sokoły od parady«; nie chcemy, czy nie możemy ich zatrudnić, zmusić do pracy sokolej i wytwarza się błąd w wykonywaniu sokolej roboty.

Jeśli na zlocie hufiec sokoli wkracza do miasta, to pomimo, że w nim połowa »sokołów od parady« niemniej jednak usłyszy się na pewno zarzut braku entuzyazmu w przyjęciu, a często wyrasta z tego pretensya do gniazda zlotowego, że nie umiało zgotować dość gorących owacyi. I nie przychodzi do głowy prosta odpowiedź: Za co? Czy to witać mają zwycięzców, czy bodaj wytężających siły niestrudzonych bojowników?

Słuchamy tego i milczymy, choć to przesada i przesada szkodliwa, bo wstrząsająca podwalinami »Sokolstwa«, w których »prostota« jest złożem poważnem.

A jeśli z tego samego hufca co najmniej trzecia część pozostają widzami tylko przy ćwiczeniach lub mustrze obowiązkowej, znowu milczymy lub patrzymy przez palce, choć to błąd i brak w wykonaniu obowiązków zlotowych.

Są to luźne przykłady, bez liku ich jednak przytoczyćby można dla zaznaczenia, że spełnianie obowiązków w poszczególnych gniazdach nie odpowiada wielkim słowom, jakie padają przy uroczystych okazyach, jak również, że wykonanie zlotu zazwyczaj nie odpowiada nadmiernie uroczystemu charakterowi, jaki mu się nadaje.

Dochodzimy do pytań, które z natury rzeczy łącznie rozwiązaćby trzeba, a z któremi przywykliśmy obchodzić się z pewną ostrożnością i nieśmiałością nie sokolą, a mianowicie:

Na czem polega istota sokolstwa polskiego, tak co do ostatecznych jego celów, jakoteż co do pracy codziennej?

Czy jest możliwe i dopuszczalne, aby w poszczególnych gniazdach istnieli »Sokoli od parady« bez ujmy dla obowiązujących zasad sokolich?

Czy istniejące regulaminy obejmują należycie całą pracę sokolą i czy zmiany ich względnie zaostrzenia nie byłyby wskazane?

Czy w dzisiejszej formie zlotów okręgowych, w których widoczne są 3 pierwiastki składowe tj. parada, agitacya i część techniczna, nie należałoby zmniejszyć lub powiększyć jednych na korzyść lub niekorzyść drugich?

Pierwsze 3 z powyższych pytań dotyczące zadań i celów sokolstwa w ogóle a zatem i ustroju wewnętrznego gniazd poszczególnych można traktować razem, a z nich wyłoni się odpowiedź na pytanie 4, dotyczące zlotów.

Należy jednak sięgnąć nieco w przeszłość, do początków sokolstwa polskiego.

Powstaliśmy na wzorach czeskich, wzięliśmy zatem od nich wiele, nietylko co do organizacyi samej, ale nadto co do kierunku, co do haseł, co do zadań. Wzorujemy się na nich dotąd, a ponieważ warunki istnienia i rozwoju są różne, dzieje się to zatem z oczywistą szkodą dla nas, jako Sokołów polskich.

Sokoli czescy byli, są i z natury rzeczy muszą być »wojujący«; powstawanie gniazd sokolich czeskich pozostaje w ścisłym związku z wrostem wpływu czeskiego w danej miejscowości, przy współczesnem wypieraniu niemieckości.

Każde gniazdo sokole czeskie jest stałą ostoją czeskości, jest naturalną bronią przeciw wpływom niemieckim.

Jestto zatem walka ciągła, naturalna i codzienna; w tych warunkach poszczególne gniazdo może istnieć słabo, ale raz jako tako utrwalone upadać nie może.

Każde też z nich z natury rzeczy jest przybytkiem narodowych ideałów, języka, praw narodu i jego tradycyi, musi być żywotnem, bo do odporności jest pobudzanem ciągle.

Ztąd też płynie ten ścisły związek sokolstwa z społeczeństwem czeskiem; jest ono krwią z jego krwi i kością z jego kości, jest w oczach narodu wcieleniem współczesnych pragnień i ideałów, bo jest ich strażą w pierwszym szeregu idącą.

Każdy zlot sokolstwa czeskiego, każda wycieczka, każda parada sokola ma z tych powodów charakter agitacyjny, a hasłem ich zawsze i wszędzie walka o narodowość. Odmiennie jednak rzecz się ma u nas. (D. c. n.).

Uwagi o oddechaniu podczas ćwiczeń fizycznych.

Podał Dr. M. Doliński
sekundaryusz szpitala powszechnego w Przemyślu.

Dla zrozumienia tych kilku uwag, które niejednokrotnie nasuwały mi się podczas ćwiczeń gimnastycznych, bądź to gdy sam ćwiczyłem, lub też przypatrywałem się innym ćwiczącym, muszę podać na wstępie kilka słów o budowie płuc i klatki piersiowej, mięśniach służących do oddechania i mechanice tegoż.

Płuca są narządem, za pomocą którego ustrój człowieka pozbywa się niepotrzebnych i szkodliwych gazowych składników krwi, jak n. p. bezwodnika kwasu węglowego (CO_2), a przyswaja sobie czynnik do życia niezbędny, którym jest tlen (O). Dlatego też do narządu tego musi ze serca dopływać krew, która już swoje zadanie spełniła tak zwana *krew żylna* i znowu odpływać do serca krew w tlen na nowo zaopatrzona *krew tętnicza;* ruch ten krwi ma też w przeciwstawieniu do krążenia ogólnego nazwę krążenia małego lub płucnego. Budowę drobnowidową płuca możemy bez szkody dla zrozumienia samej sprawy pominąć, porównując je do stożkowatego elastycznego worka, poczynającego się jednym otworem w krtani, a kończącego się bardzo szeroką podstawą, którą nazywamy *przestrzeniami oddechowemi.* W ścianach przestrzeni oddechowych są umieszczone w bardzo wielkiej ilości cieniuchne i drobniutkie naczynia krwionośne, zwane dla swojej cieńkości naczyniami *włosowatemi,* do których wlewa się krew żylna. W tych to też właśnie naczyniach musi się ta krew pozbyć swego balastu, a zaopatrzyć w materyał potrzebny, a że ta wymiana materyi może mieć miejsce tylko pomiędzy powietrzem wypełniającem płuco, a krwią zawartą w naczyniach włosowatych przebiegających w ścianach przestrzeni oddechowych, przeto tak samo ilość krwi jakoteż i ilość powietrza muszą być ciągle odnawiane, gdyż w przeciwnym razie organizm w bardzo krótkim czasie pozbawionyby został tlenu.

O ciągłą zmianę krwi stara się serce, które wprawia ją w ruch płynący, tak, że z jednej strony do naczyń włosowatych ciągle krew dopływa, a równocześnie z drugiej strony odpływa. Inaczej się jednak ma rzecz z powietrzem. Jak wyżej wspomnieliśmy płuco zaczyna się jednym jedynym otworem w krtani, względnie w tchawicy i na tej też drodze musi się dowóz i odwóz powietrza i z płuca odbywać, a to jest tylko wtedy możliwe, gdy płuco będzie na przemian zwiększać i zmniejszać swoją objętość, by przez zwięk-

szenie wciągać, a przez zmniejszenie wydalić ze siebie powietrze. Ten rytmiczny ruch, polegający na ciągłem, na przemiany się powtarzającem powiększaniu i zmniejszaniu płuc nazywamy *oddechaniem*.

Płuca wraz ze sercem są umieszczone w tej części skieletu, którą nazywamy *klatką piersiową*; ponieważ pomiędzy płucami a ścianami klatki piersiowej znajduje się przestrzeń szczelnie ze wszech stron zamknięta i bezpowietrzna — przeto przy rozszerzeniu klatki piersiowej powstałaby próżnia pomiędzy płucem a ścianami tejże, gdyby tej przestrzeni nie było wstanie wypełnić każdorazowo ku ścianom klatki piersiowej pomykające płuco, które skutkiem tego zawsze wnętrze klatki piersiowej szczelnie wypełnia.

Z tego co powyżej powiedziano wynika, że przyczyna wywołująca powiększanie lub zmniejszanie się pojemności płuca jest identyczna z przyczyną wywołującą powiększanie się lub zmniejszanie klatki piersiowej, czyli, *że mięśnie, które powiększają lub zmniejszają klatkę piersiową służą równocześnie do oddechania* i w nauce też oddechowemi są nazwane. Żeby zaś poznać stronę mechaniczną oddechania, a tą tylko w niniejszej rozprawce zajmywać się będziemy, musimy czytelników nieco bliżej zapoznać z anatomiczną budową klatki piersiowej.

Klatka piersiowa, którą z ogólnego wyglądu możnaby porównać do stożkowatej beczki podstawą ku dołowi zwróconej, jest utworzona z 12 kręgów piersiowych, leżących z tyłu w linii środkowej — do nich przyczepione jest 12 par żeber, przebiegających na kształt obręczy od tyłu łukiem ku dołowi i w przód, osłaniając w ten sposób przedewszystkiem boki a częściowo tył i przód, a w końcu od przodu znajduje się kość płaska, zapomocą chrząstki elastycznej ze siedmiu górnymi parami żeber ściśle połączona, która się nazywa mostkiem. Beczka ta albo stożek od góry i od dołu jest otwarty, a zamykają ją w tych miejscach części miękkie, mięśnie.

U góry dźwiga na sobie klatka piersiowa, po obu bokach od przodu obojczyk, a od tyłu łopatkę, do których to kości przyczepione są kończyny górne t. j. ramiona, ręce. Te ostatnie kości tworzące niejako pierścień na szczyt klatki piersiowej nasadzony, są tylko zapomocą jednego stawu, a mianowicie pomiędzy obojczykiem a mostkiem (oczywiście po jednym z każdej strony) ściśle z klatką piersiową połączone, a zresztą spoczywają na nim wolno przytrzymywane bądź to wiązadłami bądź też mięśniami. Już też w tem miejscu zwracam czytelników baczniejszą na to uwagę,

a to z tego powodu, że w tem leży przyczyna, dlaczego praca i w ogóle ruch ramion względnie kończyn górnych we wielu wypadkach musi się więcej na ruchach oddechowych klatki piersiowej odbić, aniżeliby się to na pierwszy rzut oka wydawać mogło.

Powiększanie się klatki piersiowej może odbywać się w dwu przeważnie kierunkach, a mianowicie w kierunku poprzecznym i prostym przez ruch żeber, i w kierunku podłużnym przez obniżanie się lub podnoszenie miękkiej, ruchomej podstawy t. j. tego mięśnia, który tworzy dolną podstawę stożka, a który nazywa się *przeponą*. Stosownie do tego rozróżniamy dwa typy oddechania, a mianowicie typ *piersiowy* t. j. ten zapomocą ruchu żeber i typ *brzuszny* t. j. ten zapomocą przepony. (C. d. n.).

O trainingu.

Pogadanka na posiedzeniu grona nauczycielskiego Sokoła krakowskiego.

Napisał **Dr. Erwin Mięsowicz.**

(Ciąg dalszy).

Pierwszym i najważniejszym warunkiem zdolności i możności przystąpienia do skutecznego wykonania trainingu jest najzupełniej normalne funkcyonowanie wszystkich narządów ciała. Na warunek ten zawsze dużo uwagi zwracać należy, a to ze względu na to, że w początkach, szczególniej w wieku młodym, mimo forsownego uprawiania ćwiczeń fizycznych, żadnych zaburzeń w zdrowiu naszym nie spostrzegamy, choćby ćwiczenia, przez nas uprawiane były szkodliwemi. Dzieje się to bowiem z powodu wielkiej odporności i łatwości przystosowania się młodego organizmu wobec zgubnych dlań wpływów zewnętrznych. Po kilku lub kilkunastu latach jednak lekkomyślne narażanie zdrowia z pewnością w bardzo nieprzyjemny a często i groźny sposób da się we znaki, ściągając przez to niesłuszne uprzedzenia co do wartości znaczenia i wpływu ćwiczeń fizycznych na zdrowie. Dlatego też każdy trainujący powinien u doświadczonego lekarza zasięgnąć porady, by się dowiedzieć, czy pewne ćwiczenia dla jego organizmu są odpowiedne i w jakim stopniu może je uprawiać. Nie tylko jednak ze zdrowiem ale także i z wiekiem, każdy trainujący liczyć się musi. Co do wieku, to nie można ze względu na training stałej granicy ustanowić, a to z powodów zależnych

od warunków czysto indywidualnych. Jeden starzeje się znacznie prędzej, aniżeli drugi mimo tych samych albo i nawet lepszych warunków życia — a ta różnica czasu w występywaniu zmian cechujących rozpoczynający się proces starzenia się organizmu, wymaga interwencyi lekarza (znającego naturalnie wysiłki wymagane przy ćwiczeniach fizycznych) w celu wydania orzeczenia, czy dany osobnik, znajdujący się już w nieco późniejszym wieku, może bez niebezpieczeństwa dla swego zdrowia i życia podjąć się trudów, jakich wymaga sumienne przeprowadzenie trainingu. Z chwilą gdy się przekroczy mniej więcej 35 lub 36 rok życia należy już z wielką ostrożnością przystępywać do intenzywniejszego wykonywania jakichkolwiek ćwiczeń fizycznych. Mówię tu naturalnie o osobnikach, które poprzednio ciała swego nigdy nie ćwiczyły, bo u nich po przekroczeniu powyżej wspomnianego okresu wieku, z trudnością tylko organizm będzie się mógł przystosować do wzmożonych wymagań trainingu, i to nie tyle ze względu na zaniedbane mięśnie o ile ze względu na serce i płuca, któreby łatwo mogły uledz szkodliwym zmianom.

Jeżeli jednak począwszy od wieku młodzieńczego regularnie i umiarkowanie i z należytem zrozumieniem rzeczy ciągle uprawiamy pewne ćwiczenia fizyczne — choćby nawet w bardzo pobieżny i nie natężający sposób — to i w późniejszym wieku, jak tego liczne spostrzeżenia dowodzą, możemy bezkarnie znacznym próbom dzielności fizycznej poddać nasz organizm, który poprzednio zaprawiony do trudu i natężenia łacniej je zniesie, aniżeli inny ustrój oddawna lub zawsze w gnuśności i bezczynności fizycznej pozostający.

Jako illustracyę wymowną powyższego twierdzenia przytoczę tu sławnego francuskiego zapaśnika Dublier'a, który w 71 roku życia jeszcze stawał do walki, — i często wychodził z niej zwycięsko, mimo że z pierwszorzędnymi przeciwnikami miewał do czynienia.

Do dalszych ważnych warunków w wykonywaniu trainingu należy także silna wola i wytrwałość w zdążaniu do wytyczonego celu, szczególniej wtedy, jeżeli osiągnięcie tego celu wymaga nie tylko poświęcenia wielu t. z. przyjemności życia, ale także poddania się znacznym trudom fizycznym. Bardzo łatwo można się wtedy zniechęcić, szczególniej, gdy powoli tylko można się zbliżać do osiągnięcia ostatecznego rezultatu.

Naukę o samym wykonywaniu trainingu można podzielić na dwie części, z których jedna ogólna odnosi się do wszystkich

ćwiczeń fizycznych — druga zaś szczegółowa, da się tylko do poszczególnych ćwiczeń zastosować. Pierwsza część jest jakoby higieną trainingu, druga zaś jakoby systematyką pouczającą o wykonaniu pojedynczych ćwiczeń lub sportów w sposób najwięcej racyonalny.

Poddając się trainingowi w jakimkolwiek bądź dziale ćwiczeń fizycznych, należy przestrzegać pewnych, przez naukę i doświadczenie uznanych i stwierdzonych prawideł, zaniedbywanie lub lekceważenie których opóźnia lub nawet nie dopuszcza do uzyskania pewnych rezultatów, zależnych tylko od spotęgowanej przez ciągłe ćwiczenie dzielności poszczególnych części organizmu. Training bowiem tak dalece pochłania wszelkie siły fizyczne ciała, że najdrobniejsze wykroczenie przeciw jego zasadom, wywołuje w tej chwili niedobór siły i energii w organizmie, który to niedobór naturalnie odbija się w tej chwili na już osiągniętych rezultatach w sposob ujemny a trudny nieraz do naprawienia.

W pierwszym rzędzie musimy tu zwrócić uwagę na odżywianie się i rodzaj pokarmów przyjmowany przez ćwiczącego a to z tego powodu, że ciałc ludzkie potrzebuje stosownie do wieku, zatrudnienia i stosunków zewnętrznych w których się znajduje, pokarmów w rozmaitej ilości w najróżniejszym składzie. Pokarmy nasze składają się z trzech zasadniczych części, a mianowicie z białka, węglowodanów i tłuszczów. Białko głównie przyjmujemy w postaci mięsa, sera lub jaj, węglowodany w postaci mąki, tłuszcze w postaci masła. Dawniej używano podczas trainingu jako pokarmu prawie wyłącznie mięsa, wychodząc z fałszywego założenia, jakoby ono tylko wyłącznie było źródłem siły i wytrwałości mięśniowej. Dopiero badania naukowe lat ostatnich wykazały, że białko doprowadzone do organizmu drogą pokarmów odgrywa inną rolę. Jest ono bowiem czynnikiem, który albo wszystkie tkanki organizmu utrzymuje na tym samym stopniu rozwoju, albo też jest podstawą i źródłem ich rozrostu. Tłuszcze zaś i węglowodany są przyczyną energii mięśniowej, albowiem krew tętnicza doprowadza je do mięśnia czynnego w postaci istot chemicznych, których powinowactwo z żywymi częściami składowymi ciała, wytwarza najrozmaitsze objawy siły, których wypływem jest po części także i praca fizyczna. Z tego wynika, że pokarm nasz nie powinien być jednostajnym, t. j. z jednej kategoryi powyżej wyliczonych ciał złożony. Jak z jednej stony bowiem samo białko do utrzymania organizmu na wysokości rozwoju nie wystarcza, tak z drugiej strony wyłączne przyj-

mowanie pokarmów roślinnych czy to pod postacią węglowodanów czy też tłuszczów, jest dla ludzkiego przewodu pokarmowego nieodpowiednem i przez czas dłuższy w ten sposób odżywiany organizm, nie może się rowijać, ale musi nawet podupaść.

Ponieważ człowieka trainującego, można porównać z ciężko pracującym robotnikiem, z tego powodu wszelkie obliczenia czynione ze względów społeczno-higienicznych nad odżywieniem robotników, dadzą się z pewnymi zmianami w naszym przypadku zastosować.

Z tego co wyżej wspomniano o roli białka, węglowodanów i tłuszczów, zdawałoby się że ilość białka, którą człowiek wprowadzał do organizmu przed trainingiem, nie potrzebuje i w czasie tegoż ulegać zmianie. Tak jednakowoż nie jest. Aczkolwiek bowiem węglowodany i tłuszcze są źródłem energii mięśniowej, to jednak do utrzymania mięśnia zupełnie nie wystarczają. Mięsień bowiem potrzebuje koniecznie w celu utrzymania się na pewnym stopniu rozwoju białka, które wchodzi jako najważniejsza część w skład jego elementów. Ponieważ zaś wskutek trainingu mięśnie się rozwijają i rosną a więc przedstawiają większą masę i objętość aniżeli poprzednio. Koniecznem następstwem tego wzmożonego ich rozwoju jest wzmożone zapotrzebowanie białka przez ustrój a to w celu odżywienia i wytworzenia nowo rozwijających elementów mięśniowych. Brak białka sprowadzi zastój albo nawet upadek w rozwoju tkanek naszego ciała.

Z tych kilku zestawień wynika, że w pokarmach naszych w czasie trainingu powinny być zawarte tłuszcze, węglowodany i białko w pewnym z góry prawie dającym się oznaczyć stosunku. Według obliczeń Voita potrzebuje człowiek znajdujący się w całodziennym i natężającym ruchu jak np. żołnierz w czasie wojny następującej ilości pokarmów: 750 gramów chleba albo 476 mąki, 359 gramów mięsa (bez kości), 67 gramów tłuszczu i 150 gramów jarzyn lub ryżu. W całym tym pokarmie będzie się znajdowało (po obliczeniu w drodze chemicznej) 145 gramów białka, 100 gramów tłuszczu i 450 gr. węglowodanów. Zapotrzebowanie zaś tych ciał w zwykłych warunkach, przy średniej pracy, wynosi tylko 119 gr. białka, 56 gramów tłuszczu i 450 gramów węglowodanów. Umiejętne zastosowanie odżywiania się w czasie trainingu ma bardzo wielkie — a może największe znaczenie — na wyniki ćwiczeń. Rozchodzi się bowiem o to, aby organizmowi znajdującemu się często w natężeniu, dać jak najlepszy materyał odżywczy w stosunkowo najmniejszej objętości

i w formie najłatwiej ulegającej strawieniu i wessaniu — a często rozchodzi się także i to, by koszta odżywienia były jak najmniejsze. Warunkom tym odpowiada schemat powyżej podany a oparty na badaniach Voita.

Gdybyśmy na podstawie powyżej przytoczonych dat i obliczeń naukowych chcieli zestawić całodzienną ilość i jakość pokarmów, jaką wśród trainingu należy spożywać, to otrzymalibyśmy mniej więcej następujące »menu«. Rano o godzinie 7-mej szklanka herbaty ($^1/_2$ litra) lub też mleka a do tego bułka (100 gr.) z masłem i kawałek mięsa (50 gr.) lub też dwa jaja na miękko. O godzinie 12-tej obiad w którego skład wchodzi: 200 gr. mięsa wołowego lub też baraniny, 200 potraw przyrządzonych z mąki, 500 gramów płynów. O godzinie 5-tej po południu 500 gr. mleka ($^1/_2$ litra) i bułka 100 gr. z masłem lub innym tłuszczem. O godzinie 9-tej wieczorem 150 gr. mięsa wołowego, 50 gr. chleba, 500 gr. dobrego ale lekkiego piwa lub 250 gr. wina czerwonego. Co do mięsa, to należy tu nadmienić, że mięso pieczone ma znacznie większą wartość odżywczą aniżeli gotowane. Dzieje się to z tego powodu, że mięso gotowane t. j. używane w celu otrzymania rosołu, leży zwykle z początku w wodzie zimnej lub letniej. Istoty odżywcze (t. j. białko), jako rozpuszczalne w wodzie letniej przechodzą w znacznej ilości do wody. W chwili jednak gdy woda zawrze, białko dotąd w niej rozpuszczone ścina się i pod postacią szarej, pienistej masy, zwanej w języku kucharskim »szumowinami« bywa z rosołu usuwane. Widzimy więc, że mięso ugotowane dla otrzymania rosołu, traci znaczną ilość białka, które ginie bezużytecznie niewyzyskane w pokarmie, że i rosół także nie zawiera wiele części pożywnych, bo te tj. białko jako rażąca oko powłoka bywają zeń wydalane. Rosół ma znaczenie ze względu na tak zwane istoty wyciągowe, które są w nim zawarte i działają podniecająco na nasz organizm — bo zresztą prócz rwody i małej ilości tłuszczów nic w sobie nie zawiera. Powyższy przykład sposobu odżywiania się przy trainingu, jest zastosowany do życia i zatrudnień przeciętnego śmiertelnika, który dla zajęć zawodowych nie może znacznej części dnia sportowi poświęcać, a tylko w wolnych chwilach oddaje się ćwiczeniom ciała. (C. d. n.).

W sprawie naszego słownictwa gimnastycznego.

NAPISAŁ

Dr. EUGENIUSZ PIASECKI.

Dążność do wytworzenia pewnego zasobu wyrazów naukowych, do ich udoskonalenia i ujednostajnienia -- jest równie dawną, jak nauka w ogole. Umiejętność, wykrywając nowe przedmioty i tworząc nowe pojęcia, musi opatrywać je w odpowiednie nazwy, niezbędne dla porozumiewania się. Nie mogę rozwodzić się tu obszernie nad warunkami jakie musi spełniać powstały w ten sposób język naukowy, aby odpowiadał swemu celowi; warunki te są zbyt liczne i zawiłe. Nadmienię tylko, że jeśli ta mowa naukowa nie ma stać się zaporą nieprzebytą dla ogółu i męczarnią dla adeptów umiejętności, powinna w głównych zarysach stosować się do naturalnych praw rozwoju, jakim podlegają języki.

Wyrazy naukowe winny zatem być utworzone w sposób naturalny z mowy potocznej; ciagłość tradycyi, powolny rozwój i brak gwałtownych zmian i przewrotów — oto inne cechy, konieczne dla każdej mowy, jako narzędzia porozumiewania się.

Niekorzystne położenie, w jakiem od wieku przeszło znajdujemy się, sprawia iż nasza nomenklatura naukowa nie może się kształtować według tych prawideł. Podział kraju wytworzył odrębne »szkoły« używające stale odrębnego słownictwa. Co gorsza, wychowywani często w obcych szkołach, a prawie zawsze na obcej literaturze, tracimy tak ważną ciągłość tradycyi języka naukowego polskiego. Stąd powstaje cały szereg niepotrzebnie ukutych, nowych wyrazów naukowych, istnych »nowotworów«, których źródło w braku znajomości ojczystego piśmiennictwa. Nic dziwnego, że i młoda nasza literatura gimnastyczna wykazuje podobne braki. W Galicyi mamy dwie »szkoły«. Pierwszą stworzyło Sokolstwo, którego nomenklatura, dzięki usiłowaniom, zaczętym niegdyś przez ojca mego, a prowadzonym dalej głównie przez A. Durskiego, jest jednolita i na ogół zgodna z prawami języka. Druga jest dziełem prof. Madeyskiego; przyjęła się w seminarych nauczycielskich, a przezto w szkolnictwie ludowem. Poznańskie przyjęło z małemi zmianami galicyjskie słownictwo sokole. Dziełka jednak wydawane w Królestwie, są często zupełnie niezrozumiałe z powodu używania wyrazów dowolnie, naprędce ukutych. Nigdy np. nie zapomnę swych rozpaczliwych, lecz bezskutecznych wysiłków w celu zrozumienia takiego np. kwiatka: »wszelkie rozciągania tułowiu z przymusowem

rozszerzaniem ramion« *)... Podobnych przykładów mógłbym przytoczyć setki.

Nie ulega wątpliwości, że słownictwo sokole jako wytwór jedynej u nas silnej organizacyi gimnastycznej, ma najwięcej widoków rozpowszechnienia się i wyparcia innych »szkół«, a tembardziej bezmyślnych dziwolągów, jak powyżej przytoczony. Toteż do niego winny się odnosić wszelkie usiłowania w celu udoskonalenia skarbca naszych wyrazów gimnastycznych.

Cel ten ma też na oku i rozprawka niniejsza. Nie idzie mi jednak wcale o wszechstronną ocenę naszego słownictwa, ze stanowiska językowego, czy technicznego. Zdaniem mojem wszelkie wnioski zmian, dyktowane tymi względami, musiałyby być wynikiem głębokiej rozwagi i wszechstronnej dyskusyi. Na razie chcę zwrócić uwagę na konieczność reformy, która nie może ulegać wątpliwości, bo wypływa z ogólnie uznanej w świecie naukowym zasady.

Zasada ta brzmi: słownictwo każdej umiejętności powinno zgadzać się ze słownictwem jej nauk pomocniczych. Jakiemże np. byłoby dziwactwem, gdyby przy zastosowaniu matematyki do fizyki odstępowano od zwykłych nazw matematycznych i nazywano iloczyn ilorazem lub na odwrót! Jeżeli czasami istnieją podobne anomalie, np. w chemii i farmakologii, to tylko dlatego, że często młoda nauka pomocnicza, (jak w tym wypadku chemia) w miarę swego rozwoju nadaje nowe, umiejętne nazwy przedmiotom zdawna przez praktyków znanym. Zwolna jednak zawsze słownictwo nauki stosowanej, praktycznej, upodabnia się do poważnej umiejętności pomocniczej.

Znam jeden jedyny przykład, gdzie stało się odwrotnie, przynajmniej u nas. Gimnastyka, wystąpiwszy na widownię, zastała gotową już i znakomicie opracowaną naukę pomocniczą — anatomię, z ustalonem słownictwem. Mimoto, nie wiem jakim sposobem, zakradły się z czasem**) do naszego słownictwa gimnastycznego wyrazy, które określają pewne członki ciała inaczej, niż czyni to anatomia. Wynik łatwo przewidzieć. Anatomowie z pewnością nie ustąpią — zostanie tylko niepotrzebne zamieszanie pojęć, które każe pamiętać uczniom osobno, jak mają nazywać członki ciała »w anatomii«. a jak »w gimnastyce«!

---

*) Dosłowny cytat z dziełka: Demeny. Wychowanie fizyczne w Szwecyi. Przekład Gawrońskiej. Warszawa.

**) »Słownictwo« przez ojca mego w r. 1867. jest wolne jako dzieło lekarza, od tego błędu.

Anomalię tę powinniśmy usunąć stanowczo i bezzwłocznie- Wątpliwość może zachodzić tylko w tych wypadkach, gdzie słownictwo anatomiczne niezupełnie jest ustalone. A i wtedy możemy wybierać tylko z pomiędzy danych nazw anatomicznych — nigdy zaś nie tworzyć nowych dla użytku gimnastyki!

Przejdźmy do szczegółów. Najwięcej powodu do pomięszania pojęć daje kończyna górna (extremitas superior), której nazwa w mowie potocznej nie jest ustalona. Uciekamy się do *pars pro toto* i nazywamy ją to ręką, to ramieniem. Słownictwo lekarskie a za niem i gimnastyczne, bardzo słusznie przyjęło tylko tę drugą nazwę; dokładniejszy termiy »kończyna górna« niestety dla gimnastyki jest za długi.

Mniej zgody już widzimy w nazwach poszczególnych części tej kończyny. Część zwaną przez Niemców *Schulter* a Francuzów *épaule*, zowią jeszcze anatomowie i gimnastycy zgodnie barkiem. Ale już następna część *brachium (Oberarm, bras)* w anatomii nazywa się ramię, w gimnastyce zaś znów bark! To już nie *pars pro toto'* Według terminologii gimnastycznej dwa różne członki ciała mają jednaką nazwę. Takie bałamuctwo musi być usunięte.

W następstwie, *antibrachium* (*Vorderarm, avant-bras*) otrzymało od anatomów nazwę przedramienia, gimnastycy zaś ochrzcili je przedbarkiem. Niepotrzebnie też utworzono nazwę przyręcza dla *corpus (Handwurzel)*, bo w anatomii część ta nazywała się napięstkiem.

Szczęśliwszą jest kończyna dolna, głównie z powodu swej jasnej nomenklatury w mowie potocznej. I tu jednak mamy część sporną. Jest nią *crus* (*Unterschenkel, jambe)*, który w anatomii otrzymał miano to podudzia, to goleni; gimnastycy zowią go też dwojako: raz przedudziem, to znów przedudem (spotykałem obie nazwy na tejsamej nieraz stronicy).

Co do innych części ciała, nazwy używane w gimnastyce zgadzają się z anatomicznemi.

Dla łatwiejszego przeglądu dołączam krótkie zestawienie, w którem oznaczono tłustym drukiem nazwy anatomiczne, nadające się zdaniem mojem do przyjęcia w słownictwie gimnastycznem.

Nazwy anatomiczne.	Nazwy gimnastyczne.
Extremitas superior, Arm, bras, kończyna górna, **ramię**	ramię
Schulter, épaule, **bark**	bark

Nazwy anatomiczne.	Nazwy gimnastyczne.
Brachium, Oberarm, bras, **ramię** . .	bark
Antibrachium, Vorderarm, avant-bras **przedramię**	przedbark
Carpus, Handwurzel, carpe, **napięstek** .	przyręcze
Crus, Unterschenkel, jambe, podudzie **goleń**	przedudzie, przedudo.

Zmiana, którą proponuję nie jest wcale wielką. Idzie tu o cztery nazwy części ciała, których modyfikacya pociągnęłaby za sobą zmianę dwudziestu kilku nazw ćwiczeń. A winna gimnastyka tę zmianę stanowczo anatomii, jako swej starszej siostrzycy.

Literatura.

Łacińsko-polski słownik wyrazów lekarskich. Kraków 1832.
Niemiecko-polski słownik wyrazów lekarskich. Kraków.
Dr. Walenty Piasecki. Słownictwo gimnastyczne. Lwów 1867.
Janikowski-Kremer-Oettinger. Uzupełn. słownika lek. Kraków 1878.
Prof. Edward Madejski. Nauka gimnastyki szkolnej. Lwów 1890.
A. Durski. Czesko-polski i niemiecko-polski słowniczek wyrazów gimnast. Lwów 1896.
Dr. St. Krysiński. Słownictwo anatomiczne. Warszawa 1898.

Ćwiczenia ciężarami.

Wspierania kulolaski.

Sz. RUCIŃSKI.

(Dokończenie).

3. **Wspierania zamachem.**

a) Oburącz z położenia zwisłego pobok, przodem.

Z postawy zasadnej lub rozkrocznej tułów prosty, ciężar nachwytem pobok naginamy się wprzód przybliżając ciężar do nóg tak, by laska jego znajdywała się w wysokości połowy uda i w ten sposób uzyskamy przedmach do wspierania. Następnie naginamy tułów wstecz i wspieramy ciężar zamachem o ramionach prostych, przyczem uginamy nogi w kolanach. Wreszcie tułów prostujemy.

b) Oburącz z położenia zwisłego pobok, bokiem.

Z postawy rozkrocznej tułów prosto, ciężar nachwytem pobok, przenosimy ciężar nieco w lewo z równoczesnem ugięciem lewej nogi, przez co otrzymamy przedmach. Następnie wspieramy

ciężar nie uginając ramion, półkolem bocznem w prawo, przyczem prostujemy lewą nogę a uginamy prawą, w końcu zaś prostujemy prawą nogę. Przedmach możemy również wykonać za pomocą kilkakrotnego ruchu wahadłowego ramion w lewo i w prawo z równoczesnem uginaniem nóg naprzemian.

c) Jednorącz pobok przodem.

W postawie rozkrocznej naginamy się wprzód z lekkiem ugięciem nóg, i ujmujemy ciężar praworącz nachwytem, pobok a lewą rękę opieramy o lewe udo tuż nad kolanem. Z tej postawy ciężar nieco wprzód po ziemi odsuwamy, poczem unosimy go z ziemi i zbliżamy do nóg w wysokości połowy przedudzi. Z tego przedmachu prostując i naginając wstecz tułów wspieramy ciężar o ramieniu prostem przodem, przyczem uginamy lekko nogi w kolanach. Wspieranie to możemy wykonać także z postawy prostej jak oburącz 3 *a*).

d) Jednorącz popok bokiem, jak 3 *b*).

e) Oburącz poprzek.

Rozkrocznie stajemy nad ciężarem poprzek i ujmujemy go dwójchwytem. Z tej postawy posuwamy ciężar nieco wprzód, poczem unosimy go z ziemi i wykonujemy przedmach, puszczając ciężar wstecz pomiędzy nogi. Następnie prostujemy tułów, naginamy się wstecz i wspieramy ciężar o ramionach prostych tak że przednia kula znajdywać się będzie po wspieraniu w tyle. Przedmach możemy również wykonać za pomocą kilkakrotnego ruchu wahadłowego wprzód i wstecz pomiędzy nogami.

f) Jednorącz poprzek przodem.

Z postawy rozkrocznej jak oburącz 3 *e*).

Z postawy zasadnej ciężar poprzek tułów prosto podnosimy ciężar wstecz z lekkiem nagięciem tułowia wprzód a z tego przedmachu wspieramy ciężar przodem o ramieniu prostem, przyczem dla pewniejszej podstawy wykonujemy wykrok. Po wspieraniu przednia kula ciężaru będzie w tyle. Przedmach możemy również wykonać ruchem wahadłowym naprzód i w tył.

g) Jednorącz poprzek bokiem.

Z postawy rozkrocznej ciężar praworącz poprzek, naginamy się w prawo tak, że laska ciężaru będzie w wysokości połowy prawego uda.

Z silnem nagięciem tułowia w lewo wspieramy ciężar o ramieniu prostem bokiem nie zmieniając poprzecznego położenia ciężaru względem ciała.

4. **Wspierania zważeniem.**

a) Oburącz.

Stajemy tuż za tylną kulą ciężaru leżącego na ziemi względem nas poprzek w postawie zasadnej. Lewą ręką ujmujemy laskę ciężaru przy tylnej kuli i podnosimy ciężar leworącz jednym końcem do wysokości biodra. Prawą ręką chwytamy z równoczesnym wykrokiem prawonóż, laskę ciężaru cokolwiek poza środkiem, bliżej przedniej kuli. Z tej postawy, utrzymując ciężar lewą ręką aby się nie zesunął biodra, a trzymając silnie prawą ręką

za laskę naginamy zwolna tułów wstecz i tym sposobem ważymy go własnym ciężarem ciała tak daleko aż laska ciężaru będzie w położeniu pionowem, przyczem prawe ramię winno być ciągle proste. Ztąd wspieramy ciężar na bark, kurcząc prawe ramię jednak zwalna, by ciężar zanadto raptownie nie padł nam na bark. Przy wspieraniu o ramionach prostych podpychamy ciężar lewą ręką w chwili gdy laska ciężaru minie linię pionu a kula opuszcza biodro. Po wspieraniu lewą rękę można puścić.

b) Jednorącz.

Wspieranie to jak poprzednie ale jednorącz. W chwili gdy ciężar stoi pionowo na biodrze i brzuchu a właściwie gdy przednia kula zaczyna się w tył przeważać podpychamy ciężar biodrem w górę; a lewą rękę trzymamy w gotowości do ochrony

---

PRZYKŁADY PRAKTYCZNE.

Paryskie ćwiczenia konkursowe.

A) Ćwiczenie wolne. *)

Postawa pierwotna: zasadna, ramiona w dół, ręce w pięść zwinięte.

1. Podskok w miejscu ze skrzyżowaniem (lewa przed prawą) i rozkroczeniem nóg w locie do postawy rozkroczonej; równocześnie $1\frac{1}{2}$ okręgu czelnego ramion na zewnątrz (t. j. ramiona bokiem w pion, poczem w dalszym ciągu okrąg do położenia ramion pionowego).
2. Ćwierć obrotu w lewo do postawy wykrocznej (nogi proste), silne nagięcie tułowia wprzód, ramiona przodem wstecz aż do pionu.
3. Wypad wprzód nogą lewą, ramiona (łukiem w przód) w pion a w bok.
4. Przysiad na nodze lewej, pr. nogę wprzód do poziomu, ramiona wprzód w poziom.
5. Prostując l. nogę, podnieść pr. nogę i ramiona w bok w poziom.
6. Przenieść pr. nogę i pr. ramię wprzód do środka, $\frac{3}{4}$ obrotu w lewo na palcach l. nogi, nagnij się wprzód, pr. noga wstecz do poziomu ramiona wprzód (pr. noga i ramiona w przedłużeniu tułowia t. j. waga przodem (la planche faciale) na wyprostowanej l. nodze).

---

*) Oprócz powyższego ćwiczenia wolnego, (jako wstępnego) wchodzić będą w skład zawodów o championat i nagrodę 20,000 franków, urządzonych w czasie wystawy paryskiej, ćwiczenia: na drążku, poręczach, koniu, kółkach, następnie skok, spinanie po linie i wspieranie kamienia. W następnym zeszycie Przeglądu podamy tłomaczenie dalszych ćwiczeń obowiązkowych z nadesłanego nam programu i regulaminu. (Przyp. Red.).

7. Zwrócić tułów w lewo do wagi bokiem na l. nodze (la planche lateral).
8. Wyprostować tułów i wypad pr. nogą w bok, l. ramię w pion skos, prawe wstecz półkolem poziomem.
9. 10. 11. i 12. (jak 4. 5. 6. 7) ale odwrotnie.
13. Powrót do postawy rozkroczonej (tułów wyprostować) ramiona w pion.
14. Nagnij się wprzód, dłonie oprzej o ziemię.
15. Stanie na rękach (appui renversé tendu, equilibre).
16. Opuścić nogi zwolna do podporu leżąc przodem.
17. Półkole odboczne do podporu leżąc tyłem; położyć się na plecach, wyprostowane nogi zbliżyć ku piersiom (nakryć się nogami).
18. Przedmach do wychwytu (position de bascule), ręce oparte na udach.
19. Wychwyt (saut de carpe) do przysiadu, ramiona wprzód.
20. Powrót do postawy pierwotnej.

B) Drążek.

Zwieszenie przodem nachwytem.

1. Wspieranie wielkim zamachem do wsiadu odbocznego spojonego po pod jednę rękę. Opust wstecz i przewlek nóg (nogi złączone — bez dotknięcia drążka) — podmykiem wspieranie zamachem o krzyżach wygiętych do wagi wolnej w podporze.
2. Przemyk z podporu do wagi przodem w zwieszeniu.
3. Opust powolny do zwieszenia przodem, — wspieranie ciągiem przodem równorącz, łącznie wagą stanie na rękach — zeskok kuczny (saut en avant entre les bras).

SPORT.

Atletyka. Atleci nowocześni, jeśli nie przewyższają owych legendarnych siłaczy, wyciskających sok z dębczaka, lub łamiących podkowy (czego nawiasem mówiąc nikt na własne oczy niewidział — a teraźniejszą podkowę nową trzeba było bardzo nadpiłować — aby ją mógł złamać Voss, jeden z najtęższych atletów niemieckich) — to w każdym razie dorównują im swemi wprawiającemi w zdumienie produkcyami. Wprawdzie ze względu na różnostronność wyrobienia i rozmieszczenia siły trudno jest stawiać w tym kierunku jakieś porównania, — nie wszędzie też jest ta pozytywna siła, ale czasem tylko sztuczka, lub zręczny „kawał“, na który bierze się chciwą sensacyi publikę, ale bądź co bądź bywają też ćwiczenia i wyniki istotnie imponujące. Oto jakiś Rolandow Amerykanin a Szwajcar z pochodzenia wyzywa do współza-

wodnictwa Sandowa obiecując bagatelkę: wesprzeć oburącz ciężar około 400 funtów a następnie wykonać salto wstecz z ciężarem 35 klgm. w każdej ręce. To znowu J. Lurich, niegdyś student uniwersytetu (Moskal) obecnie zawodowiec, który 5 dorosłych męszczyzn dźwiga za pas jednorącz do wysokości wyprostowanego ramienia i z ciężarem tym postępuje jeszcze parę kroków, albo też unosi w ten sam sposób 4 ludzi na małym palcu. Sandow wytrzymujący fortepian z drżącym od strachu grajkiem i inni tym podobni mocarze wywołać muszą istny podziw tembardziej, że jeśli legendarni siłacze rodzili się już niemal takimi ze względu na ówczesne warunki bytu, to obecnie rozstrzyga nie mało systematyczne a ciągłe ćwiczenie. Nie będąc Sandowem można przecież stać się dość silnym przez umiejętne kształcenie i wyrobienie ciała.

Z zestawionych przez niemieckie pisma fachowe wyników (w różnorodnych zarodach), osiągniętych w r. 1899 przez gimnastyków w Niemczech wyjmujemy kilka dat, które powinny zainteresować naszych czytelników. W biegu płaskim najlepsze rezultaty są następujące: 50 m. przebiegnięto w 6 sek., 100 m. w $10^4/_5$ sek., 200 m. — $23^1/_5$ sek., 300 m. w $43^4/_5$ sek., 400 m. — $53^1/_5$ sek., 500 m. — 1 m. $11^2/_5$ sek., 800 m. — 1 m. $17^1/_5$ sek., 1000 m. w 2 m. 56 sek., 1500 m. — 4 m. 24 sek., 3000 m. — 10 m. $10^2/_5$ sek., 5000 m. — 21 m. 11 sek., 20,000 m. w 86 m. 30 sek. W biegu na 100 m. z 4 płotami (metr wysokimi) osiągnięto czas $13^2/_5$ sek., zaś na 110 m. z 10 płotami (tej samej wysokości) — $16^1/_5$ sek. — Bieg rozstawny na 300 m. (3 uczestników) wymagał $37^1/_5$ sek., na 500 m. (5 uczestników) $60^1/_5$ sek., na 1500 m. (5 uczestn.) 4 m. 8 sek. na 21,000 m. (53 uczestników) 54 m. Chodem pospiesznym zrobiono 15 km. w 1 godz. 25 m., 25 km. w 2 godz. 27 m. $33^2/_5$ sek., 30 klm. w 3 godz. 17 m. — Najlepszym rezultatem dla rzutu dyskiem było 31·52 m., kulę o wadze 5 klgm. — ciśnięto na 14·50 m., kamieniem o wadze 15 klgm. — na 6·70 m., piłką nożną na 58·60 m. — Skok w wyż najlepszy wynosił 1·65 m., z mostkiem 1·80 m., skok w dal 6·03 m., z mostkiem 6·50 m., skok w wyż a w dal wykazuje cyfry 2·50 i 1·25 m., zaś z mostkiem 3·00 i 1·50 m., wreszcie skok o tyczce 3·10 m. — Są to więc jak widać z powyższego cyfry dość przeciętne, ale interesujące dlatego, że osiągnięte w poszczególnych towarzystwach gimnastycznych a więc przez amatorów. Służyć zaś może to statystyczne zestawienie dla nas za punkt wyjścia, czy porównania tem bardziej, że u nas napróżnoby ktoś szukał czy w roczniku sokolim, czy w organie związkowym podobnych dat zebranych w całość dającą wyobrażenie o tem, jak się u nas właściwie ćwiczy, i jakie są tych ćwiczeń rezultaty. Przy sposobności wspomnieć też należy, że ze względu na zawody w skoku w dal zastanawiano się w sferach gimnastyczno-sportowych (na posiedzeniu w Lipsku) nad kwestyą, jak właściwie powinno się mierzyć i liczyć ten skok: czy od pewnej stałej oznaczonej linii, przed którą ma się odbić skaczący, czy też osiągniętą istotnie przestrzeń skoku tj. od punktu odbicia aż do punktu doskoku. Ten ostatni pogląd, mimo sprzeciwienia się prof. Hueppe zyskał sobie większość z tem dodatkiem jednak, że przy zawodach należy równolegle do linii odbicia oznaczyć

w odległości 1 m. drugą linię, a odbicie musi nastąpić między temi dwoma kreskami. Ze stanowiska sportowego t. j. jeśli chodzi tylko o możliwie daleki skok, ten sposób mierzenia jego dalekości może być dopuszczalny — jeśli jednak chodzi o praktyczne znaczenie ćwiczenia tego, lepiej jest naszem zdaniem liczyć od linii odbicia, bez względu na to gdzie ono przed nią nastąpiło, gdyż wskazuje to bezwarunkowo na lepsze opanowanie ciała, jeśli skaczący odbije się w tem miejscu, w którem zamierzył (tuż przed linią lub na samej linii odbicia), a następnie ta pewność przydać się może przy przeskoku naturalnej przeszkody, gdzie trudno, albo brak czasu na szukanie dogodnego punktu odbicia. W ogóle przy zawodach w skoku wynurzają się pewne na pozór drobne kwestye i punkty sporne, które powinny być zawsze najdokładniej przewidziane i oznaczone, nie mówiąc już o tem, iż powinien istnieć osobny, fachowo opracowany regulamin zapobiegający następnie wszelkim nieporozumieniom, jakie często w podobnych wypadkach wydawać się mogą — i jak to wiemy z doświadczenia — wydarzają.

Szermierka. Dnia 3 marca b. r. odbył się we Lwowie pod protektoratem J. hr. Bielskiego turniej szermierczy istniejącej tamże szkoły p. Horacego Santellego. Podobny popis odbyć się też ma i w Krakowie w dniu 1 i 2 kwietnia w sali hotelu Saskiego, a urządza go pan Feliks A. Nowotny, emeryt. porucznik utrzymujący już od kilku miesięcy szkołę szermierczą, której rezultaty pragnie przedstawić obecnie szerszej publiczności. Z popisu tego złożymy naszym czytelnikom w następnym numerze sprawozdanie. *Ed.*

Kolarstwo. Dążeniem prawie wszystkich kolarzy jest mieć jak najlżejsze koła i wąskie gumy. Nie będę się tutaj zastanawiał nad praktycznością tych pierwszych lecz przejdę do pytania: szerokie czy wąskie gumy? Wielu jest tego zdania, że pierwsze powodują większe tarcie o powierzchnię ziemi, aniżeli te drugie. Jestto zupełnie błędne twierdzenie, albowiem przy „ruchomem tarciu“ jedyną rolę odgrywa ciśnienie ciężaru koła wraz z jeźdźcem ku ziemi a jest ono zupełnie niezależnem od ilości punktów stycznych gumy z powierzchnią tejże, czyli od jej szerokości. Niepraktycznemi są wąskie gumy głównie z tego powodu że np. przy szerokości $1^3/_8$ do $1^1/_4$ muszą być nadzwyczaj silnie napompowane wskutek czego wiele tracą na elastyczności. W Ameryce robiono ostatniemi czasy doświadczenia z gumami rozmaitej szerokości i przekonano się, że wąskie z powodu zmniejszonej elastyczności tracą wiele na szybkości. Również męczącą i nieprzyjemną jest jazda na wąskiej i silnie napompowanej gumie, ponieważ przenosi ona wszelkie wstrząśnienia na koło i jeźdźca, wskutek czego to pierwsze szczególnie na złej drodze wiele ucierpieć musi i w ogóle niszczy się znacznie prędzej. Nie zaprzeczoną więc jest rzeczą, że jazda na gumach o większej średnicy jest mniej nużącą, przyjemniejszą a wskutek mniejszego zużycia koła i tańszą. Do jazd turystycznych polecą się gumy o średnicy nie mniejszej jak $1^1/_2$ a dla jeźdźców cięższych i na złe drogi nawet $1^3/_4$ cala.

Coraz więcej podnosi się głosów przeciw praktycznemu zastosowaniu kół „wolno bieżących“. Bywały już w tym sezonie wypadki, że przy zjeżdżaniu z góry, pedały, spoczywające jak wiadomo nieruchomo

nagle zostały wprawione w obrót, skutkiem czego i hamulec przy tylnem kole przestał działać a jezdziec tracił całą władzę nad swym stalowym rumakiem. Ostrzegamy więc aby je przy użyciu zaopatrzyć zawsze w hamulec silnie i pewnie działający na przednie koło.

Ze spraw bieżących donoszę że O. K. S. K. odbył swoje doroczne walne zgromadzenie i wybrał nowy zarząd.

Niemiecki Związek cyklistów ogłosił już swe sprawozdanie kasowe za rok 1899. Według mego dochody wynosiły 243,211. 23 M. rozchód 193,253. 31 M., pozostała więc reszta 49,957. 92 M. Fundusz rezerwowy wynosi 30,000 M. W tymże roku przyjęto 13,608 nowych członków. Ogólna liczba wynosi 46,828 zwyczajnych i 1.555 nadzwyczajnych członków. A u nas? Kiedyż my zaczniemy się łączyć i pracować, aby nasz piękny sport postawić na tej wyżynie; warunków nam chyba nie brak — tylko dobrej woli.

W Ameryce istnieją tak zwane „Century“ — kluby, których członkowie przy każdej wycieczce muszą zrobić najmniej 100 mil angielskich. Znajdują się tam również i kobiety które zaciętą między sobą toczą walkę o największą ilość przejechanych klm. W przeszłym roku ujechała jedna z tych dam w 50 wyjazdach 8.000 klm. Prawdziwie po amerykońsku.

Składy rowerów zapełniły się już nowemi modelami i czekają na odbiorców. Nowości przy nich niema prawie żadnych prócz nieznacznych zmian w konstrukcyi. Z latarek acetylenowych polecamy t. z. patronowe, gdzie nie wsypuje się pojedynczych kawałków carbidu, lecz wkłada się carbid zawinięty w bibule w kształcie cegiełki. Mają one prócz innych tę głównie zaletę, że zbiornika nie zanieczyszczają i każdej chwili po ukończeniu jazdy na ulicy mogą być wyrzucone, przez co unika się potem nieprzyjemnego odoru jaki wydziela po zagaszeniu inna latarka. *Radwański.*

Sprawozdanie z piśmiennictwa gimnastycznego.

Przewodnik gimnastyczny „Sokół“ Nr. 2 zawiera: Od Wydziału Związku.— Rocznik Sokoli. — K. Kołakowski: O własnych siłach. — Gimnastyka w ogólności (E. Cenar: Zarzuty A. Mossa w świetle fachowców. C. d.). — Gimnastyka szkolna (E. Cenar: Program organizacyi wychowania fizycznego w szkołach ludowych). — Gimnastyka za granicą (R. Kwiatkowski). — Sport (A. Wallek: Sport łyżwiarski). — Sprawy Związku pol. gimn. Tow. sokolich w Austryi. — Kronika. — Ogłoszenia.

Nr. 3 zawiera: Antoni Durski, krótki rys biograficzny z okazyi ćwierćwiekowej rocznicy jego służby sokolej (Wł. Janikowski). — Od Wydziału Związku. — Gimnastyka w ogólności (E. Cenar: Zarzuty A. Mossa w świetle fachowców. Dokończenie). Gimnastyka szkolna (E. Cenar: Program organizacyi wychowania fizycznego w szkołach ludowych). — Sport (A. Wallek: Kolarski).— Sprawy Związku pol. gimn Tow. sokolich w Austryi. — Sprawy Związku pol. gimn. Tow. sokolich w państwie niemieckiem. — Sprawy Związku pol. gimn. Tow. sokolich w Stanach Zjedn. Ameryki Północnej. — Kronika. — Bibliografia. — Ogłoszenia.

„Sokol“ Nr. 2 z r. 1900 zawiera: Gimnastyka a zdrowie, niedawna polemika w polskich kołach lekarskich, tłomaczył i uwagami zaopatrzył Dr. D.

Panyrek, lekarz oddziału chorób chirurg. w Karlinie (c. d.). — Ćwiczenia wolne w Helladzie, przez Wacława Pexa; Sale gimnast. sokole a w szkołach gminnych, mieszczańskich i średnich, napisał A. Kroupa (c. d.). — Do wyborów! napisał Ferd. K. Schnepp. — Życie w naszej sokolej społeczności, napisał V. Kukaň (c. d.). — Niebezpieczeństwo jazdy na kole dla chłopców i dziewcząt w wieku mniej niż lat 16, napisał Dr. med. H. Reck w Brunszwiku, przełożył słuch. med. Ed. Michàlek. — Na kresach zagrożonych, napisał V. Kukaň. — Kronika sokola. — Sprawy słowiańskie, Sprawy innych narodów, Różne sprawy, Wiadomości księgarskie.

Nr. 3 zawiera: Gimnastyka a zdrowie (j. w.). — Z rozwagą! (z nowego szeregu epistół sokolich). — Sale ćwiczebne sokole a szkół gminnych, mieszczańskich i średnich (j. w.). — Z powodu wyborów (j. w.). Ćwiczenia wolne według wykładów M. Tyrsza, podał Franc. Kožiszek. — Życie w naszej sokolej społeczności (j. w.). — Cośmy zdziałali dla zagrożonych Towarzystw w r. 1899, napisał V. Kukaň. — O znaczeniu gimnastyki dla kobiet, podał Dr. E. Angerstein, przekład E. Michaleka. — Niemoc wrodzona a gimnastyka, przełożył z niemieckiego Edw. Michálek. — Sprawy słowiańskie. — Sprawy obcych narodów. — Różne sprawy.

Véstnik Sokolský nr. 3 zawiera: A. Leroy, Paryż 1900. — Sprawy Związku czeskiego sokolstwa. — Z Morawsko-szląskiego Związku sokolego. — Orloty na Morawę w r. 1900. — Anna Honzakowa: Oddziaływanie gimnastyki na organizm a specyalnie wpływ jej na kobiety. — Sprawy oddziałów kobiecych. — Różności.

Nr. 4 zawiera: Czytanka zdrowotnicza, zestawił Dr. Erazm Vlásák. — Sprawy Z. Cz. S. — Anna Honzakowa: Oddziaływanie gimnastyki na organizm a specyalnie wpływ jej na kobiety. — Przykłady ćwiczeń (w dodatku). — Różności.

»Gimnastika«, czasopismo fachowo-gimnastyczne wydawane w Zagrzebiu — jak nas zawiadamia redaktor Dr. Bučar — przestała wychodzić.

Statystyka czesko-słowiańskiego związku sokolego za rok 1898 zestawił V. Kukaň. Wyczerpująca ta praca, którą nam nadesłano, o 80 stronnicach bitego druku wraz z tablicami statystycznemi, daje nam obraz działalności pobratymczego sokolstwa czeskiego. Nie podobna tu podać szczegółowych cyfr w tak obszernie rozłożonym systemie tabelarycznym, jaki przedstawia wspomniana statystyka. Nie będzie jednak obojętną dla nas rzeczą, jeśli podamy tu najogólniejsze zarysy cyfrowe stanu i rozwoju czeskiego związku powszechnego (Czechy, Morawa, Szląsk). Członków posiadał związek w r. 1898 45.208, w tem członków założycieli 5·5%, wspierających 41·7%, czynnych 52·8%. Ćwiczących w 500 towarzystwach 10.439 członków (88 członków więcej niż w r. 1897), z tego przypada 43% na Czechy, 48·5% na Morawę i Szląsk, 66·8% w Dolnej Austryi. Główny kontyngent ćwiczących, bo 5583 członków stanowili robotnicy i rękodzielnicy (58·6%). Co do wieku: od 18 do 21 letnich 4291 członków, ponad 40 lat 171 członków. Własnych gmachów posiadało w Czechach 45 towarzystw, na Morawie i Szląsku 10 towarzystw. Letnich boisk liczy Związek ogólny 269. W r. 1898 odbyto 269 popisów z ćwiczeniami wolnymi z uczestnictwem 4962 druhów. Wykładów (pogadanek sokolich) urządzono 1411 w 404 towarzystwach. Biblioteki posiadało 458 towarzystw (50.741 książek) przy 16.832 czytelnikach. Czasopism (samych sokolich) odbierano w 472 towarzystwach 8463 egzempl. *Przegląd gimnastyczny odbierało 21 towarzystw.* »Przewodnik gimnastyczny« 4 towarzystwa. Na cele narodowe wypłaciły towarzystwa sokole 13.379 złr. 70 ct. — Oto obraz w najogólniejszych zarysach pracy sokolstwa czeskiego. Cyfry mówią same za siebie! Tu nadmienić wypada, że w ogólności rok 1898 przedstawia niemal we wszystkich pozycyach niezbyt wielką, lecz istotną zwyżkę nad rokiem 1897. Czytając te cyfry, widzi się dopiero co znaczy w pracy wytrwałość i jedność w poczuciu obowiązków względem idei sokolej. Tą drogą i nam dążyć należy. *St. Now.*

KRONIKA.

Wszystkim tym, którzy redakcyi »Przeglądu« w jej nowym składzie przesłali życzenia i wyrazy życzliwej zachęty do dalszej pracy, składamy niniejszem serdeczne podziękowanie.

Ku uczczeniu ćwierćwiekowej pracy d. Antoniego Durskiego na niwie sokolej odbyła się we Lwowie w dniach 3 i 4 marca b. r. dwudniowa uroczystość, w której udział wzięło tak miejscowe gniazdo jak i całe sokolstwo polskie przez nader licznych delegatów. W wilię dnia jubileuszowego urządzono w wielkiej sali »Sokoła« lwowskiego uroczystą wieczornicę. Był to jeden z tych obchodów, które podniosłym, serdecznym nastrojem skupiają »w jedno ognisko ducha« — a tym ogniskiem była zacna i przez wszystkich miłowana osoba naczelnika związkowego, któremu składano oznaki czci i uznania. Echa narodowych melodyi, odegranych przez »Harmonię« przeplatały liczne przemówienia i powinszowania reprezentantów »Związku«, »Sokoła« lwowskiego, starych druhów i uczniów Durskiego i niemal wszystkich gniazd sokolich polskich z Krakowem na czele. Z prostą i szczerą skromnością przyjmował te oznaki sympatyi jubilat, a skromność ta i serdeczne wzruszenie odbierały mu tę siłę wymowy i głosu, jakim nieraz przewodził nam na zlotowem boisku. Młodzież, uczniowie i uczennice »Sokoła« lwowskiego publicznie złożyli hołd swemu przewodnikowi w czasie wieczorku gimnastycznego w dniu następnym a publiczność cała przyłączyła się gorąco do tej owacyi. (Co do wrażeń z popisu gimnastycznego odkładamy takowe dla braku miejsca do następnego artykułu pozostawiając je fachowej ocenie nacz. Rucińskiego). Olbrzymia ilość telegramów, nadesłanych ze wszystkich stron kraju świadczy, że z uroczystością lwowską łączył się cały kraj, gdzie tylko idea sokola wzrosła i krzewi się w narodzie.

W Krakowie odbyła się też ku uczczeniu tej ważnej dla Sokolstwa chwili uroczysta wieczornica, podczas której b. członek grona lwowskiego d. Homiński w dłuższej przemowie podniósł zasługi jubilata (osobna zaś deputacya — jak wspomnieliśmy uczestniczyła w obchodzie lwowskim).

Sąsiednie gniazdo podgórskie urządziło popis gimnastyczny, poprzedzony przemową wiceprezesa d. Bukowskiego, w skład którego wchodziły ćwiczenia uczniów szkół ludowych laskami i na przyrządach (żerdzie, różności i kozieł zakończone 3ma wolnemi piramidami) oraz ćwiczenia członków na poręczach i kółkach (przy udziale 3ch ćwiczących z Krakowa). Całość zakończyły efektowne zawsze grupy marmurowe w 10 obrazach.

Zresztą prócz gniazd naszego okręgu, wszystkie niemal towarzystwa Sokole uczciły w stosowny sposób zasługi jubilata.

Lekcye zapasów rozpoczęto w marcu w tut. Sokole pod kierunkiem naczelnika S. Rucińskiego. Są one nadprogramowe i zdołały ściągnąć licznych miłośników, czego dowodem że zapisało się 15 ćwiczących. Wszyscy uczesnicy zostali przed tem przez członków grona lekarzy zbadani pod względem zdrowotnym i pomierzeni tak, aby ich można bez obawy dopuścić do udziału, a następnie żeby na podstawie dat skonstatować rozwój i korzyści osiągnięte po przebyciu całego kursu zapaśniczego.

Utworzenie sekcyi gimnastyczno-naukowej w czasie IX. zjazdu lekarzy i przyrodników polskich jest już, jak nam donoszą — faktem dokonanym.

Komitet gospodarczy zjazdu — uwzględniając wielką doniosłość higieniczno-społecznej sprawy wychowania fizycznego młodzieży, w którem mimo ciągle potęgującej się działalności towarzystw gimnastycznych i mimo wytężonych usiłowań propagatorów, zawsze jeszcze społeczeństwo nasze nie dotrzymuje kroku zagranicy — widział się spowodowanym utworzyć odrębną sekcyę naukową w słusznem mniemaniu, że będzie ona jedną z bardzo żywotnych, bo obchodzącą zarówno lekarzy i pedagogów, jak i całe społeczeństwo.

Gospodarzem sekcyi tej jest prof. Dr. Jordan (Kraków, Wiślna 5), sekretarzem zaś Dr. Eugeniusz Piasecki, naucz. gimn. (IV-te gimnazyum we Lwowie), do którego też wszelkie tej sekcyi dotyczące zgłoszenia i pisma przesyłać należy.

Nie mniej tut. grono nauczycielskie zastanawiało się nad powyższą sprawą na jednem ze swych posiedzeń i wybrało ściślejszą komisyę, złożoną z nacz. Rucińskiego, Dra Kirkora i Dra Mięsowicza, zadaniem której będzie obmyśleć przedstawienie Zjazdowi działalności »Sokoła« i wejść w kontrakt z odnośną sekcyą.

Księga pomiarów gimnastycznych. Wprawdzie w towarzystwie naszem prowadzono już oddawna statystyczne daty i pomiary ćwiczących, jednak była to praca luźna i dorywcza. Obecnie zaś postanowiło grono nauczycielskie zaprowadzić stałą księgę pomiarów, w której notować się będzie co $^1/_2$ roku wymiary, a w ten sposób kontrolować rozwój fizyczny i wpływ ćwiczeń. Rubryki tej wielkiej (in folio) i w index abecadłowy zaopatrzonej księgi są następujące: imię i nazwisko, wiek, wzrost, waga, obwód karku, piersi przy wdechu i wydechu, obwód przez ramiona, obwód brzucha, ramienia (prawego i lewego) wyprostowanego i skurczonego, przedramienia, przegubu uda, łydki, odkąd ćwiczy, najlepsze ćwiczenia, uwaga lekarza. Uwaga.

W ten sposób będzie można raz przystąpić do zebrania dat i do wyprowadzenia z tego odpowiednich wniosków, nie mówiąc już o łatwej ewidencyi i praktycznej korzyści. Do zakładania takich ksiąg zachęcamy też wszystkie towarzystwa.

Gimnastyka w Bułgaryi ogniskuje się — jak donosi »Sokol« praski — w 30 towarzystwach gimnastycznych, liczących około 2000 członków. Na czele związku stoi Stojan Zaimov znany z czasów ostatniej wojny z Turkami o niezawisłość Bułgaryi. Pierwsze podstawy gimnastyki w Bułgaryi stworzyli przeważnie obcy przybysze, zwłaszcza Szwajcarzy. Jedno z pierwszych miejsc w rzędzie towarzystw gimnastycznych zajmuje Kistendil, miasteczko na granicy Macedonii. Pierwszy zjazd gimnastyków połączony z uroczystością narodową odbył się w roku ubiegłym w Sofii. W ćwiczeniach uczestniczyło 50 dorosłych członków i 60 młodych chłopaków (!?) Na program ćwiczeń złożyły się: ćwiczenia wspólne, szermierka, rej, drabina (jedyny przyrząd) i wreszcie maczugi. Po ćwiczeniach odbyła się uroczystość z udziałem panującego księcia, a zakończyła się tańcami narodowymi.

Niemiecko-amerykański związek gimnastyczny według statystycznych spisów liczył w latach ubiegłych 314 stowarzyszeń z 40.000 członków, w tem 8000 ćwiczących — obecnie cyfry te spadły na 274 stowarzyszeń, 36.651 członków, 5847 ćwiczących, a ubytek stale wzrasta z każdym miesiącem. Przyczyny tego upadku leżą w wprowadzeniu do stowarzyszeń niesnasek i walk politycznych. Jest to i dla nas ostrzegające memento, by bezwzględnie występować przeciw wszelkim zakusom stronniczych waśni w łonie naszego sokolstwa,

by hasło jedności było faktyczną dźwignią naszej pracy, a »Sokół« nie dał się opanować żadnemu zestronnictw, ale owszem jednoczył i sam panował nad niemi.

Berlińskie stowarzyszenie gimnastyczne »Allgem. Berliner Turnerschaft«, największe w Niemczech, posiadało w r. 1899 w 35 oddziałach 1625 mężczyzn, 883 wychowanków, 1555 uczniów, 184 pań, 152 dziewcząt, razem 4399 członków ćwiczących w 12 salach gimnastycznych — a roczny ruch osób ćwiczących w tych salach przedstawia cyfrę 250.000. Towarzystwo to posiada własny oddział śpiewacki i oddział kolarzy. Majątek towarzystwa wynosi 125.000 marek, a fundusz wycieczkowy dosięga wysokości 12.500 marek. Biblioteka z której członkowie bezpłatnie korzystają, składa się z 5600 tomów, a organ własny Stowarzyszenia drukowany w 2100 egzemplarzach otrzymuje każdy członek również darmo. Wycieczek odbyto 473, a uczestniczyło w nich 16.000 osób. rezesem stowarzyszenia jest obecnie prof. dr. Bohn. »Exempla trachunt« — mówi wprawdzie przysłowie, kiedyż jednak dosięgniemy w całem naszem sokolstwie tych cyfr, jakie przedstawia jedno stowarzyszenie berlińskie? A dodać tu należy, że nie są to cyfry tylko »na papierze«, ale obraz czynnej pracy, owoc wytrwałości i zrozumienia społeczno-narodowego znaczenia ćwiczeń fizycznych — naśladujmyż w tem, chociażby nawet... Prusaków.

Holenderczyk Cordang stworzył w dniu 18 września nowy dwudziestoczterogodzinny rekord na kole. Przejechał on w podanym czasie 1030·110 klm. Ostatni rekord przed nim stworzył niejaki Walters, który w 24 godzinach przejecha 1020·977 klm.

Ciekawy wyścig w celu porównania różnorakiej szybkości urządzono jesienią pomiędzy Paryżem a Trauville (170 klm.). Brali w nim udział kolarze, konni, piesi, wreszcie rowery z motorem, i rozpowszechniające się coraz bardziej samochody (automobile). Ze startu wyszli naprzód piesi o 9 wieczorem, jeźdzcy wyjechali rano o 3-ciej, cykliści o 12-tej, kolarze z motorem o trzy kwadranse na drugą, wreszcie automobile o drugiej popołudniu. Zwycięscą a raczej pierwszym był jeździec, przebywszy 170 klm. w 12 godz. 20 sek. Rowerzysta z motorem potrzebował na to 3 godz. 13 min. 3 sek., automobil 2 godz 58 min. 30 sek., zwykły cyklista 5 godz. 22 min. 50 sek., wreszcie pieszy 21 godz. 12 m. 10 sek.

Z Drukarni A. Koziańskiego w Krakowie.